භාවනාව 3

හඳුනා ගැනීම, ගැටීම සහ අනුමත කිරීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"පක්ඛංදතී
පසීදතී
සංතිට්ඨතී
විමුච්ඡතී තීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන පින්වත් මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. බෝලන්කන්ද තපෝ ආරණ්‍යය භාවනා වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙන්න පැමිණිච්ච ඔය ඇත්තන්වත් බොහොම සාදරයෙන් පිළිගන්නව. ඒ වගේ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අපිත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන ඒ සැම සියළු දෙනාමත් සාදරයෙන් පිළිගනු ලබනව.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍ර කර ගත්ත අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂණය කියන අපේ මේ භාවනා වැඩසටහන ආරම්භ කරන්නට යෙදුනේ දෙදහස් දහනමය වර්ෂයේ. ඒ පළවෙනි කොටස. ඉතින් දෙවනි වැඩසටහන හැටියට තමයි, දෙවනි අදියර හැටියට තමයි මේ වැඩසටහන සිද්ධ වෙන්නේ. අද අපේ වැඩසටහනේ තුන් වෙනි දවසයි. අද දවසේ මාතෘකාව හඳුනා ගැනීම, එරෙහි වීම, සහ අනුමත කිරීම. එහෙම නැතිනම් හඳුනා ගැනීම, ගැටීම සහ අනුමත කිරීම.

පින්වතුනි භාවනාව කියන දේ භාවනාව කියන විශය භාවනාව කියන ඒ කොටස හරි පුදුමාකාරයි ඒ මාතෘකාව. හේතුව තමයි සතිපට්ඨානය කියන මේ අදියර නැත්නම් මේ කොටස තමයි අපිව යොමු කරවන්නෙ, අපිට කියල දෙන්නේ, අපිව ගවේශණය කරන්න. ඒ හින්ද භාවනාවට මං හිතනව ආත්ම ගවේශණය කියල කිවුවත් කමක් නැහැයි කියල. ඇත්තටම කියනව නම් ආත්මය ගවේශණය.

තමන්ගේ චිත්ත සන්තානය තුල, තමන්ගේ ජීවිතය තුල පවතින්නා වූ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගන්නා වූ ප්‍රමාණයට, අපිව බැඳල තියන රැහැන්, අපිව බැඳල තියන අපිව හිර වෙලා තියන ඒ කාරණාවලින් නිදහස් වෙන්න අපිට පුළුවන්කමක් හම්බ වෙනව කියලයි බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ. ඔය එක තැනකදි එක දෙවි කෙනෙක් ඇවිල්ලත් කියනවා "මේක ඇතුලෙත් ගැට, පිටත් ගැට, ගැහෙන්නෙත් ගැට, ගැලවෙන්නෙ කොහොමද?" කියල.

ඒ ගැලවෙන විදිහ තමයි බුදු හාමුදුරුවො එතකොට දේසනා කරන්නේ සිහියෙන් ඉන්න ඕන. සිහිය පුරුදු කරගන්න ඕන. සීලය දියුණු කර ගන්න ඕන. අන්න එතකොට

තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා කියල. හේනෙපොල ගුණරතන හාමුදුරුවොන්ගෙ පොත අරගෙන බලනකොට උන් වහන්සේ එක තැනක හරි ලස්සනට කියනවා,

"අපි දුක හදාගෙන තියනවා, දුක ඇති කරගෙන තියනවා, දුක බුක්ති විඳිනවා, ඒ අපිම හදා ගත්ත අපේම සීමා පවුරු අතරෙ හිර වෙලා. අපිම හදා ගත්ත, අපිම සකස් කරගත්ත, අපේම සීමා පවුරු සමූහයක් ඇතුලට වෙලා අපිම කියනවා දුක් විඳිනවා" කියල.

ඔය ටික අයින් කරන්න තමයි බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ හැබැයි අපි කැමති නෑ කරන්න. හේතුව මොකද්ද දන්නවද? අපිට මොනවද ඉතුරු වෙන්නෙ ඊට පස්සෙ? ඒ අපේ සීමා ටික තමයි 'මගේ' කියල කියන්නෙ. 'මම' කියල කියන්නෙ. ඒව හින්ද තමයි මාව හදල තියෙන්නෙ මම. මගේ හැටි, මගේ ක්‍රමය, මගේ විදිහ, මගේ ස්වභාවය, මගේ වටිනාකම, මගේ බලාපොරොත්තු, මගේ උවමනාවල් ආදී මේ හැම එකක්ම සකස් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ දේවල් වලින් තමයි මේ මම කියන කෙනාව අපි හදාගෙන ඉන්නෙ.

එතකොට ඔය දේවල් අයින් කරන්න වුනාම සාමාන්‍ය ලෝකයා හිතන්නේ මට මොනවද තියෙන්නෙ? ප්‍රශ්නෙ සාධාරණයි. මට මුකුත් නෑ තමයි. හැබැයි ඕක අයින් කරන්න ඔය තරම් ඉක්මණටත් බෑ. එහෙම එකකුත් තියනව. ඒක හින්ද තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මේ දේශනා කරන සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය නැත්නම් ඒ දර්ශණයත් එක්ක කියල දෙන ක්‍රමය තුල තියෙන්නේ, තමන් හඳුනා ගත්ත ප්‍රමාණය මත තමන්ට නිදහස ලබා ගන්න පුළුවන්කම හම්බ වෙනව කියල. හැබැයි ඒක තමන් දකින්න ඕන.

සරලම උදාහරණයක් කියන්නම්. ඔය ඇත්තො දැන් බෝලන්කන්ද පිට්ටනිය පහු කරන්න ඇතිනෙ. ඕකෙ තුත්තිරි තියනව හරියට. ඕකෙ එනකොට එනකොට, ඔය තුත්තිරි ගැවෙනකොට පොඩ්ඩක් කසනව. චුට්ටක් කසනව. තැන් තැන් වලින් ගැවෙනකොට කස කස ඉන්නව. සමහරක් ඒව බලන්න නැති වෙන්නත් පුළුවන්. කසනව කියල කියන්නෙත් මොකද්ද?

දැන් එක තැනක, චුට්ටක් තිතක වගේ තැනක, පොඩි වේදනාවක් එනව අපිට එක්තරා මට්ටමකට. අපි කරන්නෙ මොකද්ද? පහුරු ගානව හතර වටේටම. අර ආවට වඩා වෙනත් වේදනාවක් හතර වටේටම ඇති කරවනවා. එතකොට ආපු අර චූටි තිත වගේ වේදනාව අපිට අමතක වෙලා යනව. මදුරුවෙක් කෑවත් ඕකම තමයි. මදුරුවා එක බොහොම පොඩි තිතක් වගේ තැනක පොඩ්ඩක් විදිනවා. එතකොට අපි මොකද්ද කරන්නෙ, හතර වටේම පහුරු ගානව, හූරනව. එතකොට අර මදුරුව කාපු එකේ වේදනාව ඇත්තටම අපිට දැනෙන්නෙ නැතුව යනව.

පහුරු ගාන එකෙන්, හූරන එකෙන් වෙන්නේ ඊට වඩා වෙන වේදනාවක් දීල ඒක වහල දානව. කොහොම නමුත් ඔය ඇනිල තියන තුත්තිරි ටික අපිට දැනෙනකොට කොහෙන් කොහෙන් හරි අපි කරන්නෙ කසන එක. ඒක තමයි සාමාන්‍ය විදිහ. හැබැයි ඕක දැකලා අයින් කරලා දැම්මා නම් එහෙම ආයෙ එහෙම ඇනෙන බවක් දැනෙන්නෙ නෑ. නමුත් වැඩේ තියෙන්නෙ මේකයි. ඒක කරන්න නම් පින්වතුනි අපි ඒ තුත්තිරි එක

කැල්ල හරි කමක් නෑ ඒක දිහා බලන්න ඕන. ඒක හොඳට දැකල අපිම පැත්තකින් ගලවල අයින් කරන්න ඕන. එහෙම කලොත් විතරයි අපිට ඒ එක තුත්තිරි කැල්ලක තියන ඒ දුකෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කමක් හම්බ වෙන්නෙ.

භාවනාව කියන මාර්ගය තුලදි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙන හරිම සරල ගමනත් ඔන්න ඕකම තමයි. අපි ගාව තියන නා නා ප්‍රකාර වෙච්ච, නා නා විද වෙච්ච, කෙලෙස් එක එක, එක එක, එක එක, දැක දැක හඳා ගන්නයි තියෙන්නෙ. සමහරක් වෙලාවට මා පුතා ඒ වගේ ක්ලේශයක් එක පාරක් දකින එක ප්‍රමාණවත් වෙන්න පුළුවන්. එක පාරක්ම දැක්කොත් ඇති. සමහරක් අවස්ථා තියෙන්න පුළුවන් ඒ ක්ලේශය අපි ගාව තියන රළු පරළු තද ස්වභාවයෙ ප්‍රමාණයට බාගදා එක පාරකට වඩා වැඩි කාලයක් ඒක තියන විත්තිය, ඒව එන විත්තිය බලන්න වෙන්න පුළුවන්.

භාවනාව කියල කියන්නෙ ඒකයි මම කිවුවෙ ආත්මය ගවේශණයක් කියල. එතකොට මේ භාවනාවේ කියල දෙන මේ ක්‍රමය තුල පින්වතුනි මේ හැම තැනකම සතිපට්ඨානයත් එක්ක කතා කරනවා නම්, අපිට උගන්වන එකම එක දෙය තමයි සතිමත් වීම. සිහියෙන් ඉන්න එක. මේකෙදි එතකොට කරපු භාවනාව මොකද්ද? කරන්න හිතාපු භාවනාව මොකද්ද? ආදී වශයෙන් ඒ අදහස් මොනවත්ම අදාල නෑ. ඒ එකක්වත්ම මේකට අයිති නෑ. මේකෙදි තථාගතයන් වහන්සේ අපිට කියල දෙන්නෙ, අපිව යොමු කරවන්නේ හුදෙක් සතිවන්ත වෙන්න විතරයි. සතිමත් වෙන්න, සිහිමත් වෙන්න උගන්වනව.

එතකොට සතිපට්ඨාන භාවනාවේ මුල කියල කියන්නෙත් සිහියකට යන එකමයි. මැද කියල කියන්නෙත් සිහියමයි. අග කියල කියන්නෙත් සිහියමයි. නමුත් සතිපට්ඨාන භාවනාවේ මුලදි තියන සිහිය, ආරම්භයේදී තියන සිහිය නෙවෙයි මැදට යනකොට අපි හඳා ගන්නෙ. භාවනාව කියන මාර්ගයේදී අපි ගැඹුරට යනව තව ටිකක්. අපිට සිහිය හඳා ගන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයන්, සීමාවල් අපි තව ටිකක් වැඩි කර ගන්නව. වර්ධනය කර ගන්නව. වපසරිය විශාල කර ගන්නව. ඒ වගේමයි සතිපට්ඨාන භාවනාවේ අගට යනකොට ඕක තව තව තව තව ගැඹුරට යනව.

උදාහරණයක් හැටියට කියනව නම් භාවනාවෙ අපිට මුලින්ම පුළුවන්කම තියෙන්නෙ වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියන එක විතරක් දැන ගන්න නම්, ඒ ඇති. ඒක හොඳයි ආරම්භයක් හැටියට. හැබැයි අපිට තව තව තව තව සතිමත් වෙන්න වෙන්න තේරෙනවා ඇයි මම වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියල කියන්නෙ? මොකද්ද හේතුව? මොන විදිහේ අදහසක් හින්දද මොනවා හින්දද මම මේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියන එක මට තේරෙන්නෙ?

අන්න ඊළඟට අපි තේරුම් ගන්න බලනවා, හා වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියනකොට අත මෙහෙමයි, කකුල මෙහෙමයි, මේවා තියන හැඩය මෙහෙමයි ආදී වශයෙන් අපිටම ජේන්න ගන්නව. මේක තව ටිකක් ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. මුල් තිබුන ප්‍රමාණයට වඩා තව ටිකක් ගැඹුරකට ගිහිල්ල. ඒ වගේ අපි ඔය වාඩි වෙලා ඉන්න ස්වභාවය තුල ඒ තියන ඉරියව්ව හෝ ඒ තියන ශරීරයෙ ප්‍රමාණය, ස්වභාවය අපිට ඒකාකාර වුනා නම් ආයෙ ඒකෙ බලන්න දෙයක් නැනෙ අළුතෙන්. ඕකම තමා. ඔච්චරයි. වෙන දෙයක් බලන්න නැති වෙනව.

එහෙම වුනාම අපි යනව තව ටිකක් මේකෙ අස්සට. ඔන්න පේන්න පටන් ගන්නව මේකෙ ඇතුලෙ ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියනව. හුස්මක් යනව තේරෙන්න පුළුවන්. වේදනාවල් එනව යනව තේරෙන්න පුළුවන්. හිත දිහා හැරිල බැලුවොත් එහෙම සිතුවිල්ල එහේ එනව යනව පේන්න පුළුවන්. ආදී වශයෙන් මේකෙ ඇතුලෙ තියන ක්‍රියාකාරීත්වයන් ටිකත් ශරීරය දැන ගත්තා කියපු එකට වඩා ශරීරයෙ හැඩය මෙහෙමයි කියපු එකටත් වඩා තව ටිකක් ඇතුලට ගිය එකක් නෙව.

ඕකෙත් නැවතීමක් නෑ. තව ඇතුලට යන්න පුළුවන්. ඔය දැනෙන්නා වූ දේවල් කොහෙද දැනෙන්නෙ? මොන තැනේද දැනෙන්නෙ? මොන ආකාරයෙන්ද දැනෙන්නෙ? ඒ දැනෙන එක අපිට දැනෙන්නෙ කොහොමද? අපිට දැනෙන දේ අපි බාර ගන්නෙ කොහොමද? ආදී වශයෙන් අපේ ප්‍රතිචාරයන් හඳුනා ගන්නටත් අපිට පුළුවන්කම තියනව. ඒ වගේමයි ඒ දැනෙන එව්වගේ අපිට හමු වෙන්නෙ හට ගන්න කොටසද? පවතින කොටසද? නැති වෙන කොටසද? ඒ දැනෙන ඒවගෙ අපිට දරා ගන්න පුළුවන් හට ගන්න කොටසද? පවතින කොටසද? නැති වෙන කොටසද? ආදී වශයෙන් මේ ශරීරය තුල සිද්ධ වන්නා වූ, නැත්නම් අපිට භාවනා වාරය තුලදී දැනෙන සෑම සියළු දෙයක්ම ගැඹුරෙන් ගැඹුරට, ගැඹුරෙන් ගැඹුරට අධ්‍යනය කරන්නට පුළුවන්කම හම්බ වෙනව.

හැබැයි මේ කියන හැම කටයුත්තක්ම කරන්න හම්බ වෙන, ලැබෙන එකම එක විදිහ තමයි සතිමත් වීම. සිහියට ප්‍රධාන තැන දීම. අපි ඊට වඩා අපේ ජීවිතය තුල පුරුදු කරල තියන පුරුදුවලට තැන දුන්නොත් එහෙම, උදාහරණයක් හැටියට බොහෝ පිරිසක් පුරුදු වෙලා තියනව විචාරශීලීත්වයට. විවේචනයට. එහෙම නැතිනම් ඕනෑම කාරණාවක් දිහා සැක මුසු වූ ස්වභාවයෙන් බලන්න. ඒක විශ්වාස කරන්නා වූ ස්වභාවයකට වඩා සැක ඇති කර ගන්නා වූ ස්වභාවයකට බලනව.

අපි හිතමුකො මේවගේ හිතක් තියෙන කෙනෙක් නම් භාවනාවට වාඩි වුනේ, සාමාන්‍ය ජීවිතය තුලත් ගත කරන පැය විසිහතරෙන් එක දවසක, පැය විසි තුනක්ම ජීවත්වෙන්නෙ අර වගේ අදහස්වල නම්. මොන වගේද? ගැටෙන, සැක සහගත අදහස්වල නම්, ඒ හිතම තමා මෙයා එක්කරගෙන යන්නෙ භාවනාවටත්. සාමාන්‍ය ජීවිතේ තුල සැකෙන් හිතන හිතන වාරයක් එකහාම සමාන වෙනවා ආනාපානයක පොඩ්ඩක් දකිනව වගේම. මේක පුහුණු කිරීමක් තියෙන්නෙ. නැවත නැවක හිතට ආරෝපණය කරල දීමකුයි තියෙන්නෙ.

වැඩේ තියෙන්නෙ මෙන්න මේකයි. සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල ගැටීම්වලින් වැඩිපුර හිටියා නම්, ඒ මනසමයි භාවනාවටත් යන්නෙ අර ගැටීම් මනසත් එක්ක. ඒ ගැටීමේ පුරුද්දත් එක්ක. ඔන්න ඕකයි බරපතල තත්ත්වය. එහෙම වුනාම, අපිට ආනාපානය තේරෙන්න වුනාට පින්වතුනි ආනාපානය පේනව. පේනව වුනාට ඕක පිළිගන්න කැමති නෑ. ඇයි අර අපි පුරුදු කරල තියන ගැටීම් මානසිකත්වය හින්දා ඒ පේන දේ අනුමත කරන්නෙ නෑ. ඒ පේන දේට සාදර වෙන්නෙ නෑ. කැමති වෙන්නෙ නෑ.

එතකොට දැන් ශරීරය බලද්දි කියල කිවුවයි කියන්නකො උදාහරණයක් හැටියට. ශරීරය පේනවා. ඒත් ඒ පේනවා කියන එක අනුමත කරන්න හිත දෙන්නෙ නෑ. ඒක

විශ්වාස කරන්න හිත දෙන්නෙ නෑ. ඊට වඩා විචාරය ඉස්මතු වෙනව. ඊට වඩා එයා ඒක ගැන කල්පනා කරන ස්වභාවය ඉස්මතු වෙනව. සැකය ඉස්මතු වෙනව.

මේක එතකොට සතිය ඉස්මතු වීමක් නෙවෙයි, විචාරය ඉස්මතු වීමක්. මේව ඔක්කොම ටික පින්වතුනි හාමුදුරුවො බණට කිවුවට වැඩක් නැහැ අපේ ජීවිතය තුල අපිට මෙහෙම සිද්ධියක්, නැත්නම් මේ වගේ නස්පැත්තියක් වෙනවා කියල අපි දකින්නම ඕන. ඕක දකින්නෙ නැති තාක්කල්, ඕක හරියටම කියනවා නම් අර තුත්තිරි කටුවක් වගේම තමයි. අනෙනවම තමයි. අපි මොකද කරන්නේ පහුරු ගගා ඉන්නව. අනිවාර්යයෙන් ඕක ඇනෙන එකත් ඇනෙනව.

භාවනාව කරන්න යනකොට ආනාපානය පෙනිච්ච ගමන්ම, විවේචනය තියන හින්ද ඔන්න අපි විවේචනය කරන්න පටන් ගන්නව. ඒ විවේචනය කරල ඔන්න ආපහු ටික වෙලාවක් යනකොට ඔන්න විවේචනයත් එපා වෙනවා. ආපහු ආනාපානෙ පේන්න ගන්නව. පේන්න ගන්නකොටම ආපහු විවේචනය කරන්න ගන්නවා. මේක එක හා ම සමානයි, තුත්තිරි කටු ඇනෙනවා වගේම තමයි. තුත්තිරි කටු ඇනෙනවා කියන්නෙ හරියට විවේචනය වගේ. හා ඔන්න එතකොට කසන්න පටන් ගන්නව.

ඉතින් මේ වගේ ස්වභාවයකුයි පින්වතුනි සාමාන්‍යයෙන් අපි සතිමත් වෙන්නෙ නැතිනම් අපිට සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒක එතකොට සතිමත් වීම කියල කියනවාට වඩා විතර්කමත් වීම කියල කිවුවට කමක් නෑ. සැකමත්වීම කියල කිවුවට කමක් නෑ. සිහියට මත් වෙනවාට වඩා, සිහියට මනාප කැමති වෙනවාට වඩා, නැමෙනවාට ඇලෙනවාට වඩා, ඒ හිත විතර්කයටයි මත් වෙලා තියෙන්නෙ.

ඒ කාලය තුල ස්වභාවයෙන්ම දැනෙන, ඒ කාරණාව දැනගන්නවා කියන එකට වඩා, එයා මනාපයක් දක්වනවා, රුචිකත්වයක් දක්වනවා තමන් හිතන ස්වභාවය තුල මොනවද තේරෙන්නෙ කියලා හඳුනා ගන්න එක. ඉතින් අපිට අපේ භාවනාව තුල අපේ ස්වභාවයේදී ඔය වගේ කරදරයක් තියනවා, ඔය වගේ උගුලක් තියනවා කියන එක දකින්නම සිද්ධ වෙනවා. දකින්න ඕන මොකද්ද එතකොට?

ඕනෑම දෙයක් ගැන ප්‍රතික්ෂේප කරන්න බර වෙන විදිහේ මනසක් තමන්ට තියනව. ප්‍රතික්ෂේපයට ගරු කරන විදිහේ, ප්‍රතික්ෂේපයට රුචි කරන විදිහේ මනසක් තමන් ගාව තියනවා කියල. සරල උදාහරණයක් ගත්තොත් එහෙම, කිහිප දෙනෙක් එක්ක කතා බහ කර කර ඉන්නව නම් එහෙම, ඔතන ඔය කරන කතා බහට එකඟ වෙන වගේම එකඟ නොවෙන පිරිසකුත් ඉන්නව. ඒ එකඟ නොවෙන පිරිස ඒ එකඟ නොවෙන්නෙ ඇත්තටම හේතු සහිතවත් නෙවෙයි. ඒක තමයි ඒ ගොල්ලන්ගෙ හැටි. ඔන්න ඕක තමයි කියන්නෙ ප්‍රතික්ෂේපයට රුචියි කියල, එකඟ වෙනවාට වඩා ප්‍රතික්ෂේප කරන්න රුචි වෙනව. ප්‍රතික්ෂේපයට කැමති වෙනව.

එතකොට පින්වතුනි මේක අර ඉස්සෙල්ල කිවුව වගේ අර තුත්තිරි කටුවක්. මේක තුත්තිරි කටුවක්. ඔය කටුව ඇනෙන එකත් ඇනෙනවාමයි දෙකක් නෑ අපේ ජීවිතය තුල. අපි ඒක ඇනෙන විත්තිය දැනගෙන ඉන්න. මොකද්ද දැන ගන්න ඕන? මම ප්‍රතික්ෂේපයට ගරු කරන චරිතයක්. මං ගාව සැකය තියනව, මම සැකයට කැමති කෙනෙක්, මං ගාව තරහ තියනව, තරහට කැමති කෙනෙක්, ආදී වශයෙන් තමන්ට

තියන ක්ලේශය දැකලා ඒක අයින් කරන තාක් කල් දැක්කොත් විතරයි ගලවන්න පුළුවනි. ඒ තාක් කල් ඕක ඇනි ඇනී ඇනි ඇනී තියනව, අපිත් පැලැස්තර බැඳ බැඳ තියනව.

සතිපට්ඨානය තුල පින්වතුනි අපි ඉගෙන ගන්නේ ඔය කියන දේවල් තමන් ගාව තියන චිත්තිය හඳුනාගෙන, ඒ දේවල් තියන බව අනුමත කරන්නටයි ඉගෙන ගන්නෙ. එතකොට අපි කවුරුත් භාවනාවට එන්නෙ, හිතා ගන්න ඕන පෘථග්ජනයො හැටියට කියල. මේක ගැන දන්නෙ නැති, මේකට ආධුනික මූලිකම අය හැටියටමයි එන්නේ කියල හිතා ගන්න ඕන. ඒක භාවනාවට යන හැමදාකමත් තියා ගන්නත් ඕන. ඒක තමයි හොඳම දේ.

මං මහණ වෙන්න එනකොට මට හම්බ වෙච්ච උපදෙස් අතර හොඳම උපදේශය තමා මට කිවුව,

"පුතා ඔයා අද මහණ වෙන්න යන හේතුවක් තියනවනෙ. ඒ හේතුවම තියාගන්න අවුරුදු සීයක් ගිහිල්ල අද නම් අපවත් වෙන්නෙ ඒ දක්වා. හැමදාම අළුතෙන් පටන් ගන්න"

භාවනාව තුලදි පින්වතුනි අපි උත්සුක වෙන්න ඕන දැකගන්න තමන් තුල තියන ඔය ආදී වශයෙන් වෙච්ච තමන්ගේ දුර්ගුණයන් තමා මේ ගමන අහුරුවන්නෙ. ඒව හින්ද තමා තමන්ට භාවනාව හරියට සිද්ධ නොවෙන්නෙ. ගොඩක් වෙලාවට කට්ටිය කමටහන් වාර්ථාවටත් ඒ කාලෙ මට මතකයි කියනව

"මේ දැන් මේ කියන ක්‍රමේ වෙන්නෙ නෑ. ශරීරය බලන්න කිවුවට ශරීරයට වෙලා ඉන්න බෑ. වෙන ඒව බලන්න යනව."

ඊට පස්සෙ මං අහනකොට,

"දැන් ශරීරයට වෙලා ඉන්න බැරි ඇයි?"

"නෑ ඉතින් මම කැමතියිනෙ අනිත් එකට යන්න."

දැන් එතකොට එයා කියන්නෙ නැහැ, "ශරීරය පේනව හාමුදුරුවනේ ඒ වුනාට මගේ කැමැත්ත ඉස්මතු වෙලා මං වෙන එකක් බලන්න යනව" කියල කියන්නෙ නෑ. ඒක හරියට හාමුදුරුවන්ගෙ වැරැද්දක් වගේ. එහෙම එකක් නෑ මෙතන. මෙතන තියෙන්නේ තමන්ගේ චෛතසිකත්වය තුලට, තමන් මේක අභ්‍යන්තරයට හිතට ඔබාපු අදහස්වල තියන වැරැද්දයි. ඒකයි හිත සකස් කර ගන්නවා කියන එකට සමාන වචනයක් කියල කිවුවෙ භාවනාව. සතිපට්ඨාන භාවනාව. ආත්මය පිරිසිදු කර ගන්නවා කියල කියන්නෙ ඒකයි.

අපේ චිත්ත සන්තානයට පින්වතුනි ඇනිල තියන දේවල් ඔය ඇඟට ඇනිච්ච තුත්තිරි කටුවකට වඩා එහා ගිය දෙයක්. තුත්තිරි, ඒක තේරෙනව පේනව. ඒව හොඳට ඇහැට පේනව. හිතට ඇනිච්ච එක පේන්න නම් භාවනා කරන්න ඕන. එතකොට විතරමයි

මේක තේරෙන්නෙ. මං ආයෙත් කියනව සමහරක් වෙලාවට එකපාරක් දැක්කට ඇති වෙන්න පුළුවන්. සමහරක් වෙලාවට මදි වෙන්නත් පුළුවන්.

ඒ හින්ද නැවත නැවත නැවත නැවත භාවිතා කරන එක, පුරුදු කරන එක තමයි ඉතාම වැදගත් කාරණාව. පුළුවන් තරම් කාලයක් භාවනාවට මිඩංගු කරන්න ඕන. භාවනාවට යොමු වෙන්න ඕන. යෙදෙන්න ඕන. එහෙම වුනොත් විතරයි පින්වතුනි දෛනිකව අපි හිර වෙලා ඉන්න, මේ තියන ඔය කෙලෙස් මල වලින් චුට්ට චුට්ට අපිට නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නෙ.

මේක බෝධි පූජාවකින් කොරන්න බෑ. මේක දේවාලෙකට කාටවත් කියල කොර ගන්නත් බෑ. සර්වබලධාරී දෙයියන්ටත් බෑ. ආයෙ බෑම තමයි.

මේක තමන්ට පුළුවන්. තමන්ට පුළුවන්.

අපි හිතන ගොඩාක් දේවල් තියනව, මේ ලෝකෙ විශේෂයෙන්ම පාලනය කරන්න පුළුවන් කියල හිතන්නෙ පාලනය කරන්න බැරි දේවල්. තමන් එක්ක ඉන්න අය වෙන්න පුළුවන්, ගහකොළ වෙන්න පුළුවන්, කොණ්ඩෙ වෙන්න පුළුවන්, හැඩේ වෙන්න පුළුවන්, උස මහත වෙන්න පුළුවන්, මෙවුව තමයි අපි බලන්නෙ පාලනය කරන්න පුළුවන් කියල. ඕව කවම කවදාවත් පුතා පාලනය කරන්න පුළුවන් දේවල් නෙවෙයි. ඕව ජරාවට පත් වෙනවමයි. වෙනස් වෙනවමයි.

හැබැයි හිත පාලනය කර ගන්න පුළුවන් අපිට. අපි හිතන්නෙ නෑ හිත පාලනය කරගන්න පුළුවන් කියල. ඔන්න ඕකයි තියන ගැටළුව. අපි විශ්වාස කරන්නෙ නෑ.

"මේ හිත නම් පාලනය කරගන්න බෑ හාමුදුරුවනේ මේ හිත දුවනවාමයි."

ඒක තමයි දැනට තියන ස්වභාවය. එච්චරයි. ඒ තරමටම සරලයි.

ඉතින් අපිට පුළුවන්කමක් තිබ්බොත් පින්වතුනි අපේ චිත්ත සන්තානය තුල, අපේ ජීවිතය තුල, මේ වෙලාවේදී තියෙන්නෙ මේ දෙයයි කියල හඳුනා ගන්න, ඒ හඳුනා ගත්ත දේ ප්‍රතික්ෂේප කරනවාද කියල බලන්න ඕන. එහෙම නැතිනම් මේ තියන දේ අනුමත කරනවාද කියල බලන්න ඕන. මෙන්න මේ විදියටයි අපි තවදුරටත් භාවනාවෙ ගැඹුරකට යන්නෙ. තවදුරටත් භාවනාවෙ අභ්‍යන්තරයට යන්නෙ.

උදාහරණයක් හැටියට ශරීරය තේරෙනවා නම් ඒ තේරෙන එකත් එක්ක තමන්ට කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද බලන්න. ඒ තේරෙන ශරීරයත් එක්ක එකතු වෙලා කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද බලන්න. ඊට කලින් තමන්ගේ තියන විවේචනය ඉස්මතු වෙනවාද? සැකය ඉස්මතු වෙනවාද? බැහැර කිරීම ඉස්මතු වෙනවාද? ගැටීමක් ඉස්මතු වෙනවාද? ඇලීමක් ඉස්මතු වෙනවද? මෙන්න මේ ටික තමයි හොයාගන්න ඕන. මේ දේවල් බලාගෙන කරගෙන තමන්ට කොච්චර වෙලාවක් ඉවසා වදාරාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? කියන එකයි හොයන්න ඕන.

අන්න ඒව තුලින් තමා තමන්ගේ ආත්මය තමන්ට පේන්න පටන් ගන්නෙ. ඒකයි මේ ධර්මයට කියන්නෙ කැඩපතක් කියල. තමන්වමයි පේන්නෙ. ඒක පේන්නෙ භාවනාවෙදි, ඇත්තටම කියනව නම් සතිපට්ඨානයෙදි තමයි. ඉතින් ඔය කියන ක්‍රමයයි පින්වතුනි අපි මේ වැඩසටහනේදී පුරුදු කරන්නට නැත්නම් කතාබහ කරන්නට, සාකච්ඡාවට ලක් කරන්නට උත්සාහවත් වෙන්නෙ. කාළගුණයෙ බොහෝ ආශිර්වාද තියනව. හිටී ගමන් බොහෝම සද්දෙන් වැස්ස එනව. ඒක හොඳයි නේ එක අතකට, කාරි නෑ. ඉතින් කොහොම නමුත් කමක් නෑ අපි උත්සාහවන්ත වෙමු සතිපට්ඨානය කියන තමන්වම හඳුනා ගන්නා වූ මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් තමන්වම තේරුම් ගන්න.

ඒ දේ තුලින් තමන්ව තේරුම් ගන්න පටන් ගත්තාට පස්සේ තමන් හිර වෙලා ඉන්න, තමන් දුක් විඳින ඒ දුක් දොම්නස්වලින්, අදෝනාවලින් තමන්ට නිදහසක් අත්වෙන්නෙ කොහොමද සැනසීමක් ලබාගන්නෙ කොහොමද කියන එක තමන්ම තේරුම් ගනීවි. ඒ දේවල් එළියට එනව අනිවාර්යයෙන්ම. ඒ දේවල් වුට්ට වුට්ට හරි එළියට එනවාමයි භාවනාව තුලින්. ඒක භාවනාව පටන් ගන්න මුල් මොහොතේ ඉඳලම සිද්ධ වෙන දෙයක්මයි හැමෝටම.

අන්න ඒකයි මං යෝජනා කරන්නේ තමන්ගේ භාවනාවේ අත්දැකීම කියන්න කියල. ඒ තමන්ගේ භාවනාවේ අත්දැකීම කියන තරමටයි තමා තමන්ගේ අභ්‍යන්තරය තුල මේ දේවල් වලට දක්වන ආකල්පය තේරෙන්නෙ. තමන් කොහෙද හිර වෙලා ඉන්නෙ, කොහෙද නැත්තෙ කියන එක තේරෙන්න පේන්න පටන් ගන්නෙ. ඒකයි භාවනාවේ අත්දැකීම එළියට ගන්න එක ඔය තරම් වැදගත් වෙන්නෙ. තමන්ටත් මේක කරගන්න පුළුවන් බැරිකමකුත් නෑ නමුත් කාලයක් ගන්නව. සමහර විට තියන කාලෙ මදි වෙන්නත් පුළුවන්. එහෙම එකකුත් තියනව.

කෙසේ හෝ වේවා අද දවසේදී මම කතා කරන්න උත්සාහවන්ත වුනේ භාවනාව තුලදී අපි හඳුනා ගන්නවා වුනාට ඒ හඳුනා ගැනීම තුල නතර වෙලා ඉන්න බෑ. බැරි වෙන කාරණා කිහිපයක් ගැනයි. මොනවද බැරි වෙන කාරණා? ප්‍රතික්ෂේපයට ගරු කරන එක, සැකයට බර වෙච්ච එක, ඊළඟට විචාරශීලීත්වය, විවේචනය කරන මේ අදහස් හින්දා තමා අපිට ඒ කියන ස්ථරය තුල රැඳිල ඉන්න බැරිකමක් තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි අද හඳුනා ගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු ඔය කියන ලක්ෂණයන් තමන්ට තියනවද? තියනවා නම් ඒව බැහැර කර ගන්නෙ කොහොමද? කියල.

ඉතින් මම බොහොම සංතෝස වෙනව අද දවසේදී මේ කාරණා ටික මට ඔය ඇත්තන්ට කියන්න අවස්ථාව සැලසීම පිළිබඳව. ඒ කාරණාවලින් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතවලට යහපතක් සැලසුනා නම් එය එසේම වේවා.

සැම සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂණය දෙවන අදියර යටතේ 2023 ජුලි මස 2 වන ඉරිදා පැවැත්වූ තුන් වන භාවනා වැඩසටහනේදී පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සිදු කරන ලද භාවනා උපදේශ දේශනාව මෙතකින් අවසන්.